

健康ばんざい

『いつまでもはつらつと』

今月の担当は宮前保健師です。

年を重ねていくと人の身体や心の状態は変化していきます。その変化を受け入れながら、いつまでも自分らしく生活できるように生活習慣を見つめ直し、必要であれば改善を心がけることが大切です。

はつらつ生活のためのポイント

- ・外出の機会がある活動的な暮らし
- ・運動（仕事ではありません）などで体力、筋力の保持増進
- ・治療中の病気を悪化させない、新しい病気にならないよう健康管理
- ・生活機能評価をうけて介護が必要になる要因の早期発見

町では、右記のポイントを具体的にどのように実施したらよいのかを一緒に考えたり方法を伝えるために介護予防事業を行っています。その中で、65歳以上の方を対象にした教室活動を次に紹介します。すでに開催中の教室や今年度終了した教室もあります。21年度も開催予定です。開催が近くなりましたら回覧等でご案内しますのでご確認ください。

巡回はつらつ教室

・実施時期・場所 春から秋に各地区の会館を巡回して開催（今年度終了、来年度開催予定）

定）

- ・対象 各地区にお住まいの65歳以上の方
- ・内容 はつらつ度を確認（基本チェックリスト記入、体力測定）、体操実技、講話

寿いきいき教室

（社会教育課と共催）

- ・実施時期 10月から3月の間に月2回程度（開催中です）
- ・会場 苫前町公民館（古丹別）
- ・*バスの送迎希望の方は申し込み時にお申し出願います。
- ・対象 一般高齢者と特定高齢者（特定高齢者とは？生活機能評価の健診を受けていただいた結果、一定の条件に該当し対象と決定された方）
- ・内容 運動実技、お口の健康（実技、講話）、歌など（来年度の内容は一部変更予定）

寿いきいき教室は開催日の3日前までの事前申し込みが必要ですが、各老人クラブでも集約してありますが、直接申し込みされる方は電話で公民館（65 4076）または苫前町地域包括支援センター（64 2215）までご連絡ください。

また、何かご不明な点、相談がございましたら窓口の苫前町包括支援センター（苫前町役場内）までよろしくお願います。

+ Dr.小野の処方せん

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）

骨量が少なくなって骨がもろくなり骨折の危険性が高くなった状態です。患者数は高齢化に伴って増加しており、1100万人にのぼると推定されます。要介護要因の10%以上になっています。骨量は20～30歳代で最大になり更年期になりエストロゲンの分泌が減ると骨量が減り骨粗鬆症が起こりやすくなります。その診断は骨量の測定により行い、若年成人の骨量の70%未満を骨粗鬆症と診断し既存の骨折がある人とともに治療の対象となります。予防は食事、運動、生活習慣の改善です。骨の材料となるカルシウムを十分摂取する事（乳製品、小魚類、大豆食品、緑黄色野菜）摂取したカルシウムの吸収を助けるビタミンD（魚、きくらげ、干しいたけ）カルシウムとともに骨を形成するマグネシウム（玄米、海藻、種実類、大豆製品、魚介類）骨にカルシウムが沈着するのを助け強化するビタミンk（納豆、緑黄色野菜、海藻類）に注意します。運動は1日20～30分程度のウォーキングが勧められます。生活習慣としては軽い日光浴をし、極端なダイエット過度のアルコールやカフェイン、喫煙を避けましょう。

医療法人社団 オロロン会
苫前クリニック

理事長 小野 哲郎 ☎ 64 - 9070

Mさん
頑張れ！

メタボと闘う！

その8

生活改善を始める前のMさんは、血液検査の結果から内服治療を医師に勧められていましたが、野菜中心の食事の他、飲酒は知人と会う時だけとする生活を継続したことで、薬の力を借りず身体の中から健康を手にすることができました。もしも、肉料理が中心で野菜がなく、お腹が空くと炒飯などを食べるバランスの悪い食生活を継続していたらどうなっていたでしょうか？

今回は、生活習慣と関連のある病気から考えられる医療費についてお話しします。

保健師と初めて面接を実施した時に持参したMさんの血液検査の結果は血糖値140mg/dl（2時間値）と糖尿病の境界領域（境界型）でした。

人間の血糖値は正常であれば血液中で一定量に保たれていますが、生活習慣の乱れ等から高血糖状態になると血管の内皮が傷付き、動脈硬化を起こすことで脳卒中や心筋梗塞、狭心症、腎不全などの病気につながり、以下のように病気の進行と共に医療費も増えていきます。

しかし、これらの病気は生活習慣を改善することで予防できるものです。

糖尿病の進行と医療費（1ヵ月あたり）

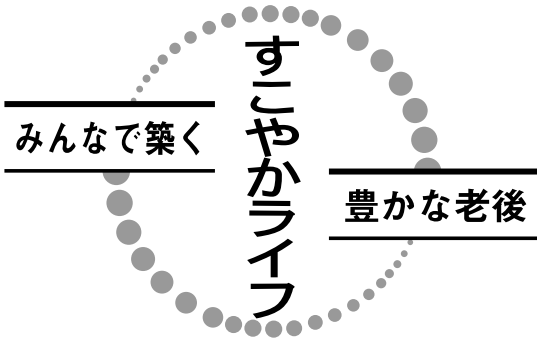
境界型 約5,500円 内服のみ 約12,500円 インスリン注射 約42,000円 人工透析 約50万円 神経障害 約85万円 失明 約100万円

循環器疾患による医療費（1ヵ月あたり）

脳血管損傷 約90万円～300万円
心臓バイパス手術 約450万円
閉塞性動脈硬化（手術）約165万円

Mさんのように「検査値が少し高め」の方は、血液検査の結果とご自分の生活を振り返り、原因を探ってみましょう。改善点を見つけて今日から生活改善に取り組んでみませんか？

6月から連載を続けた「Mさん頑張れ！～メタボと戦う～」ですが、次回を持って終了致します。生活改善に継続して取り組んだMさんの頑張りや思いをスペシャル版としてお届けします。どうぞ、お楽しみに！



長寿医療制度ガイド

「平成21年1月からの苫前町国保出産育児一時金について」

平成21年1月から、産科医療保障制度の創設にあわせ、産科医療補償制度に加入する医療機関等で出産した場合については、1子につき35万円+3万円（掛金相当）の合計38万円の出産育児一時金が支給されます。（受給される場合申請手続きが必要です。）

産科医療保障制度
分娩に関連して発症した重度脳性麻痺の赤ちゃんとその家族の経済的負担の補償を目的とし、妊産婦の皆様へ、安心して産科医療を受けられるように病院、診療所、助産所といった分娩を取り扱う機関が加入する制度。

「苫前町国保出産育児一時金の受領委任払いについて」

苫前町国保では、出産育児一時金の受領委任払いを実施しております。

受領委任払いとは、出産に伴う費用に充てるため、出産育児一時金の額の範囲内において受領に関する権限を医療機関に委任することにより、苫前町が直接医療機関に対し出産育児一時金を支払うことをいいます。

例	通常	被保険者の出産	医療機関へ費用の支払	国保に出産育児一時金の請求
受領委任払い	被保険者の出産予定日1ヶ月前に事前申請	被保険者の出産 出産費用について医療機関から苫前町に請求 出産費用と出産育児一時金の差額がある場合世帯へ支給		

問い合わせ先 苫前町役場町民課しあわせ係（0164-64-2215）

介護保険・福祉Q&A 介護保険料について

Q：介護保険の保険料の金額は、どのように決まるのですか？
A：65歳以上の第1号被保険者の保険料は、それぞれの自治体の高齢者人口や要介護者数、介護サービス量等を基に、3年間ごとに介護保険財政の均衡が保てるように基準額が決定されています。
 なお、今年度は第4期介護保険事業計画（H21～H23年度）を定める期間となっており、介護保険料基準額が見直される時期となります。
 また、一人ひとりの保険料は毎年の住民税の課税状況等に応じ、所得段階別に保険料がかかりますので、保険料の金額が変わることがあります。

Q：65歳になり、役場から納付書が送られてきました。保険料は年金から差し引かれると聞いたことがあるので、納付書はそのままにしておいてもよいでしょうか？
A：介護保険料が年金から差し引かれるようになるまでには最短の方でも誕生月から6ヶ月後となります。65歳の誕生日の前日を含む月の分から一定期間は普通徴収（納付書での支払や口座振替）の方法で納めていただきますので納入忘れにご注意願います。

Q：保険料を納めないでいると、なにか制限を受けますか？
A：保険料を納めていない場合には、以下のように保険給付が制限されます。
 ・1年以上の滞納保険料があると... 通常、介護サービスを利用する際の自己負担は1割ですが、いったん費用の全額を支払い、あとで申請により9割分が給付される扱い（償還払い）になります。
 ・1年6ヶ月以上の滞納保険料があると... 償還払いされる9割分の保険給付の全部または一部が差し止められ差し止められている保険給付から滞納保険料分が控除されます。
 また、2年以上の滞納保険料があると、滞納期間に応じて介護サービスを利用する際の自己負担が1割から3割に引き上げられ、高額介護サービス費も支給されなくなります。

お問い合わせ
 苫前町役場町民課しあわせ係
 0164-64-2215（内線227）まで

マイプランをしつかりと 国民年金



公的年金等の源泉徴収票が
交付されます

老齢給付の受給者に
送付されます

国民年金、厚生年金保険及び
共済組合などから支給される公
的年金等については、所得税法
上「雑所得」とみなされ、所得
税が課せられます。しかし、公
的年金のうち、障害または死亡
を支給事由とする年金につい
ては課税しないこととなってい
るため、老齢または退職を支給事
由とする年金についてのみ課税
されます。

公的年金等の支払者（社会保
険庁・各共済組合）は、所得税
が老齢年金等から源泉徴収され
たか否かにかかわらず、老齢年
金等を受けている方々全員に
「公的年金等の源泉徴収票」を
作成し、その年の翌年一月三十
一日までに交付することになっ
ています。

月十三日から十九日までの間に
順次送付しています。

源泉徴収票に記載されている
事項は、その年の一年間に支払
われた年金の総額、社会保険料
（介護保険料、国民健康保険料
及び長寿医療保険料）の金額、
源泉徴収税額及び控除内容とな
っています。

なお、六十五歳未満で年金の
支払額が一〇八万円に満たない
方と、六十五歳以上で年金の支
払額が一五八万円に満たない方
については、所得税が源泉徴収
されないことになっています。

確定申告の際に必要です

二つ以上の年金の支払者に扶
養親族等申告書を提出している
方や、年金以外に給与等の所得
がある方、または公的年金等の
雑所得の合計額が各種所得控除
の合計額を超える方などは、確
定申告（平成二十一年二月十六
日～三月十六日までに住所地を
管轄する税務署で受付）を行う
ことになっています。この源泉
徴収票は、その際に、添付書類
として必要となりますので大切
に保管してください。

なお、老齢年金等から特別徴
収されない介護保険料などの社
会保険料がある場合は、確定申

告を行い、所得税の過不足分を
精算することになっています。
社会保険庁では、万一、源泉
徴収票を紛失された場合や未着
の場合等に対応するため、「ね
んきんダイヤル」において源泉
徴収票の再交付の受付を行って
います。

電話番号 0570-05-1165
（IP電話、PHSからは03-6700-1165）にお電話
ください。

受付時間
・月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
ただし、月曜日（月曜日が休みの場合は火曜日）は
午後7時まで受付しています。
・第2土曜日 午前9時30分～午後4時
なお、祝日はご利用できません。
社会保険庁ホームページ <http://www.sia.go.jp>

また、来訪による源泉徴収票
の再交付の受付、その他の年金
相談については、社会保険事務
所及び年金相談センターで受付
けています。お問い合わせの際
は、年金証書等の基礎年金番号
及び年金コードがわかるものを
ご用意ください。

ファイヤー通信 冬期火災予防運動

期間 2月15日(日)～2月24日(火)

「火のしまっ君がしなくて大丈夫」

【お宅は大丈夫？】
雪により玄関や窓が塞がれ、いざと言う時に
避難できない事がありますので、避難口の確
保を心がけましょう。

【逃げ遅れないために！】
最近、住宅火災による死傷者が増えて
おりますので、早めに住宅用火災警報
器を設置しましょう。

火事・救急は119番!

北留萌消防組合消防署
苦前支署 64-2321
古丹別支署 65-4119

苫前町の交通事故情報

平成20年12月末現在

発生件数	死者数	負傷者数
6件	0人	6人

交通事故死ゼロ日数は
12月31日現在で534日

風力発電の売電状況

（町営風来望3基分）

20年度の実績 33,518,757円
（H20.3～H21.1）

平成21年1月分の実績
・供給電力量 395,240kWh
4,959,273円
（昨年実績 6,713,665円）

第17回北海道凧あげ大会兼第36回苫前町凧あげ大会

日時 2月22日(日) 受付9:00 開会式9:30

場所 とままえ温泉ふわっと

部門 親子の部(小学校入学前の親子) 小学1・2年の部
 小学3・4年の部 小学5・6年の部
 中学生の部 高校・一般の部
 大凧の部(面積2㎡以上の凧) 連凧の部

申込み 参加を希望される方は、2月13日(金)までに実行委員会事務局(苫前町公民館内)へ申し込んで下さい。

大会当日はアトラクションや景品入りもちまき、出店コーナーなども予定しておりますので、みなさんお誘い合わせのうえご来場下さい。



苫前町雪合戦大会

例年大きな盛り上がりを見せている雪合戦大会を今年も次のとおり開催します。友達や職場などでチームを組んでみんなで冬の一日を楽しみませんか。



試合では顔面シールド付のヘルメットを着用します。

日時 3月1日(日) 受付 8:45 開会式 9:00

場所 とままえ温泉ふわっと前広場

対象 中学生以上の男女(町外の方も参加できます)

チーム 1チーム9名以内(競技者7名、補欠2名)

参加料 1チーム 1,000円

申込み 2月20日(金)までに苫前町公民館へお申し込み下さい。

雪不足により競技が実施できない場合は室内レクリエーション等を実施します。

町民参加型演劇公演 ~ 風を受けて ~

町民有志によって作成された町民参加型演劇。脚本は、完全とままえオリジナルで書き下ろされ、笑いと涙がギュッと詰まった物語です。老いも若きも、経験者も未経験者も一つになって舞台を作り上げる初めての試み。その成果を是非ご覧にご来場ください。

日時 3月15日(日)

開場18:00 開演18:30

場所 苫前町公民館講堂
(苫前町字古丹別187-15)

入場料 無料

旭川凌雲高等学校吹奏楽局 ~ 2009 スペシャルコンサートin苫前 ~

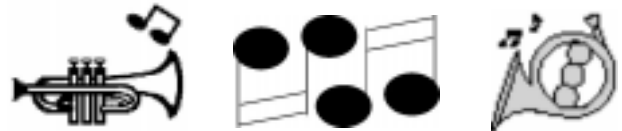
コンクールなどで好結果を残している凌雲高校吹奏楽局が、様々なパフォーマンスで観客を魅了します。躍動感あふれるステージは楽しさいっぱいで歌を歌うときは心を動かされます。

吹奏楽で演奏する王道のクラシックから、よく耳にするポピュラー、トーンチャイム演奏や合唱、そして凌雲高校十八番の「ソーラン節」をよさこいソーラン踊りも交えて演奏しますので皆様をお誘い合わせの上ご来場ください。

日時 3月8日(日) 開場13:00 開演14:00

場所 苫前町公民館講堂(苫前町字古丹別187-15)

入場料 無料



苫前町幼児教育セミナー「作法を学んでみませんか」

訪問先でのあいさつや食事のマナー、お箸の使い方を地域の親子と住民の方との交流をしながら学んでみませんか?お点前体験もあります。

日時 2月28日(土) 午後1:00 参加料 100円(お点前菓子代)

会場 苫前町公民館 申込み 2月20日(金)まで

対象 3歳以上の未就学児の親子、一般住民各12名

その他詳細は苫前町地域活性化推進事業実行委員会(公民館65-4076)までご連絡ください。

~ あなたの学びたいを応援します ~

ご相談・お問い合わせは 苫前町公民館

でんわ 65 - 4076

e-mail shakaikyoku@town.tomamae.lg.jp

気象台
一口メモ

「なだれ」

寒さの峠は過ぎようとしています。北海道の2月は年間で最も積雪が多くなります。積もった雪が斜面をくずれ落ちる現象を「なだれ」といい、大きく分けて「表層なだれ」と「全層なだれ」があります。

「表層なだれ」は大雪の後に起こる「なだれ」で、以前から積もっていた雪と新たに積もった雪に境目ができ、新たに積もった雪だけがくずれ落ちるもので、「新雪なだれ」ともいいます。一方、「全層なだれ」は、気温が上がってくると地面の温度が上がり、地面と雪とが離れ、積もっている雪が全てくずれ落ちるものです。このことから「なだれ」は大雪の後に気温が上がってくる春先に起こりやすくなります。

旭川地方気象台が発表する「なだれ注意報」の発表基準は、「表層なだれ」に対しては「24時間降雪の深さが30cm以上」としており、「全層なだれ」に対しては「積雪の深さが50cm以上で、日平均気温が5℃以上」としています。なお、市街地では寒さがやわらいだときに屋根からの落雪による事故が起きやすくなります。屋根からの落雪は「なだれ注意報」の対象とはなりません。気温の変化に注意して事故にあわないように気をつけましょう。

屋根から落ちる雪や氷による
危険防止などのお願い

毎年、屋根に積もった雪、氷、つららが落ちて、歩行者がけがをしたり、死亡したりすることがしばしば起こっています。

皆さんも、冬期間の生活にはご苦労されていると思いますが、冬期間の通行を円滑にし、事故を無くするため、特に次のことに注意するようお願いします。

雪下ろしを早めに

屋根の雪、氷、つららは、気温がマイナス3度からプラス3度位になったときに落ちやすい状態となります。早めに雪や氷、つららを屋根から下ろすようにし、下ろすときは歩行者や遊んでいる子供などに十分注意をしてください。

雪が落ちたら直ちに処理を

屋根から雪が落ちたときは、事故がないか確認し、歩行者の支障にならないよう、速やかに処理してください。

道路に雪を出さない

交通事故・交通傷害防止のため、屋根からの落氷雪や敷地内の積雪を道路に出さないでください。

歩行者へのお願い

軒下の通行はできるだけ避け、落氷雪に十分注意してください。また、軒下や道路では、子供を絶対に遊ばせないようにしてください。



路上駐車は止めましょう

- ・道路を狭くし、交通の流れを乱します。
- ・追突など車両事故のきっかけを作ります。
- ・緊急車両の活動を妨げます。
- ・歩行者の事故の原因になります。
- ・除雪作業などの障害になります。

雪止めの設置と点検を

屋根の雪や氷、つららが道路に落ちる建物には、事故を避けるため雪止めを付けるようにしてください。また、雪止めが付けてあっても強さが足りなかったり、針金などが古くなってさびついたりして切れて落ちることもあるので、点検をして、悪いところがあれば早めに修繕するようにしてください。

留萌開発建設部・留萌土木現業所
羽幌警察署・苫前町

青年国際交流事業に参加しませんか

内閣府では、平成21年度に実施する国際交流事業（「国際青年育成交流」「日本・中国青年親善交流」「日本・韓国青年親善交流」「青年社会活動コアリーダー育成プログラム」「世界青年の船」「東南アジア青年の船」）の参加青年を募集しています。

お問い合わせは
内閣府政策統括官（共生社会政策担当）付国際第1担当
（☎ 03-3581-1181、http://www.cao.go.jp/koryu/）
まで

検察審査会の統合について(お知らせ)

検察審査会は、選挙権を有する国民の中からくじで選ばれた11人の検察審査員が、一般の国民を代表して、検察官が被疑者（犯罪の嫌疑を受けている者）を裁判にかけなかったこと（不起訴処分）のよしあしを審査するのを主な仕事とするところです。

名寄、留萌及び稚内の各検察審査会は、平成21年4月1日に旭川検察審査会に統合されることとなりましたので、同日以降に申立てを行う場合には、旭川検察審査会あてに申立てをしてください。

また、検察審査員又は補充員に選定される場合には、旭川検察審査会の検察審査員又は補充員として選定されることとなります。
旭川地方裁判所事務局総務課（☎ 0166-51-6252）

糖尿病講演会のお知らせ

期 日 平成21年3月7日（土）14:00～
会 場 留萌市中央公民館（留萌市見晴町2丁目27）
内 容 「メタボや糖尿病はどうしてなるのか？」

- 原因についてのお話 -

「メタボや糖尿病は本当に怖いのか？」

- 合併症についてのお話 -

「メタボや糖尿病にならないためのおすすめの食事とは？」

- 食事療法のお話 -

「今日からの運動や生活習慣をどうしていくべきか？」

- 運動療法のお話 -

参加料 無 料
定 員 100名
申込先 留萌市は一とふる（☎ 0164-42-2558）

苫前小学校児童の作品

『やあ！と
いっているわたし』
かみのけをこまか
くきったりはた
りするのがたいへ
んだったけどがん
ばりました。



1年
おおやねちひろさん



『わらっている僕』



2年
横野 稜平くん
目や口を切る
ところがんば
りました。
自分の顔によ
くにています
と思います。



『わらっている
わたし』



2年
加藤 亜美さん
かみの毛をつ
くるところを
くふうしまし
た。
とてもじょう
ずにできた
と思います。



『エコバッグ』

作り始めたときは
うまく作れるか心配
だったけど、作り終
ったら上手に出来上
がっていたので、良
かったです。



4年
川村 菜以さん



『毛糸のピエロ』



4年
清水 優稀奈さん
むずかしかった
ところは、ぼう
しんの赤いこ
ろです。
完成したとき
は、うまく作
ることができ
てうれし
かったです。

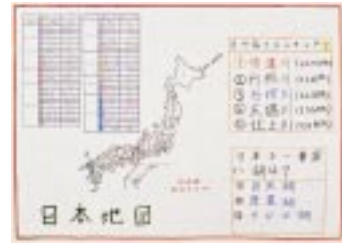


『日本地図』

むずかしかったところは
日本の形を正確に書く
ところです。
くふうしたところは川
の長さランキングや日
本の総面積を書いた
ところです。



4年
嶋崎 海都くん



『まあいい
サイクルてっぽう』
輪ゴムや玉がよく
とぶようにスト
ローの数を増やす
などの工夫をしま
した。



5年
川村 徹さん



『夜行列車』



6年
岡田 郭豊くん
「列」という字
が上手くでき
ました。
バランスよく
書いてよ
かったです。



『キャラクターの
切り絵』



6年
加藤 悠貴くん
細かい部分
が多かったので、
思ったよりカ
ッターで切る
のが難し
かったです。



ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー



旭の石川一好さん(93歳)のお
宅でアロエの花が咲きました。
「アロエに花が咲いたのは初
めてで、一月と十二月に年二回
も咲いた。珍しくて皆が見に
来ます。園芸は特に好きでは
ないが、草木があるので水を
やっていただけ」と石川さん。
元気の秘訣を伺ったところ
「毎日遊ぶこと。ゲートボ
ールをやっているうちは元
気がよ」と語ってくれました。

アロエが開花！



小川地区の入口に設置された案内板が、
12月から新しくなりました。

案内板がリニューアル